

健友会たより

VOL.7



特集

- ・ 院長コラム
- ・ お酒と正しく付き合おう
- ・ いつまでも美味しく食べたい
～誤嚥性肺炎の概要と予防について～

院長コラム

本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保



今、新型コロナウイルス感染症が、世界で、私たちの身近なところで猛威をふるっている。治療薬もワクチンもない中で、学校も、仕事も、生活も多くの制限を受けて、これまでの普通の生活が失われてきている。いつまで続くのか、いつ感染するのか、どうしたら終わるのか、先が見えない不安で、マイナス思考が続いて、気持ちも行動も暗くなってくる。



でも、この戦いは必ず終わる。ワクチン、治療薬が完成すれば確実な終息が見えてくる。感染の連鎖を断ち切れれば一時的にも、あの普通の生活が取り戻せる。それまで、この感染の渦を広げないように、前向きに行動していくことが必要だ。

この世界規模の戦いは、個人之力だけでは勝てない。決められたことを一人ひとりが確実に行う。個人から、学校が、会社が行う。地域が全体で力を合わせていくこと。一人の油断が、地域の油断が、そして、全体の協力がないと、オーバーシュートという爆発的な感染拡大が起こる。

「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」、宮沢賢治の名言である。前向きに明るく頑張ろう。普通の生活が戻ってくるといふ希望に向かって。

お酒と正しく付き合いおう



本間病院
健康支援科 保健師
ふじい ともみ
藤井 友美

現在、新型コロナウイルスの影響により全国的に自粛ムードです。テレビ電話を利用したオンライン飲み会など、家の中でお酒を楽しむ方法もあるようです。

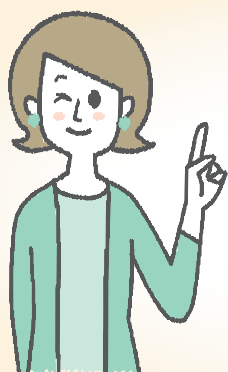
お酒を飲む方は、家でお酒を楽しむ機会が増えているかと思えます。そこで今回はお酒との正しい付き合い方について書かせて頂きたいと思えます。

厚生労働省では節度のある飲酒を次のように定義しています。「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、

節度のある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」純アルコール20g程度とはビール(5%) 500ml または、日本酒(15%) 1合または、ワイン(12%) 200ml程度です。また、一般的に女性の方が男性よりもアルコールの分解速度が遅いため、男性の半分の量が適量とされています。さらに高齢者やお酒を飲むと顔が赤くなる人も飲むお酒の量を少なくすることが大切です。



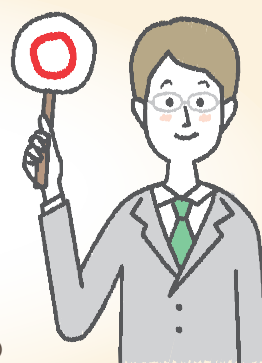
お酒と正しく付き合おう



日本酒(15%)
1合(180ml)

ビール(5%)
500ml(中瓶1本)

ワイン(12%)
200ml(グラス2杯弱)



アルコールを飲み過ぎると、肝機能障害や認知症、がん、糖尿病、高血圧、アルコール依存症など心身へ様々な影響が出ます。アルコール依存症はその疑いがあっても治療に結びついていない人が100万人以上いるそうです。心配な方はAUDITというスクリーニングテストがあるのでチェックしてみることをお勧めします。

心身を壊さないためにも、最初に書いた節度のある飲酒量を守ることが大切です。また、お酒を飲む際には空腹時ではなく、食事と一緒に飲むようにしましょう。さらに週2日は休肝日を作って肝臓を休めることも大切です。一度自分自身の飲酒習慣を振り返ってみましょう。私もお酒が好きなので、これからもお



酒と上手に付き合って、お酒を楽しく飲んでいきたいと思えます。

最後に、年1回の健康診断で自分の体のチェックをすることも忘れなく。

いつまでも美味しく食べたい

～誤嚥性肺炎の概要と予防について～



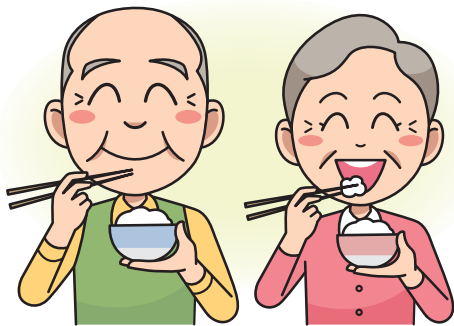
本間病院
リハビリテーション科 言語聴覚士
わたなべ ひろゆき
渡邊 裕之

普段私たちは、当たり前のように食べ物や飲み物を口に入れ、飲みながら味を楽しみ、飲み込んで栄養をとっています。この一連の動作を摂食嚥下といいます。この機能は加齢によっても低下するとされており、50歳代から低下を自覚する方が多くなるといわれています。また、高齢者に多い肺炎では、肺炎で亡くなられた方のおよそ3人に1人が誤嚥性肺炎といわれています（2019厚生労働省）。

誤嚥性肺炎とは、食べ物や飲み物等と一緒に誤嚥した細菌が、肺で炎症を起こした際に生じる肺炎であり、その予防には「痩せすぎないこと」、「ムセを放置しないこと」が重要です。

「痩せすぎないこと」につ

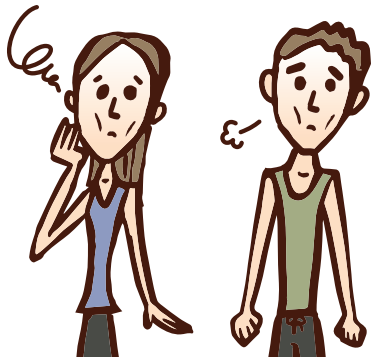
いてですが、太り過ぎの場合、様々な病気にかかるリスクが上昇することはご存知と思いますが、痩せすぎても死亡率が上がることが分かっています。肥満度を表す体格指数（BMI）では、身長と体重から適正な体格であるかが調べられますので、ぜひ定期的な身長と体重の確認とBMIによる自己管理を心がけてください。



* BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]
標準の範囲内：18.5 ~ 25.0 未満

いつまでも美味しく食べたい

～誤嚥性肺炎の概要と予防について～



もちろん、適正体重の維持と同様に筋肉量を維持することも大切です。加齢や病気等により栄養状態が低下することで生じる筋力の低下を「サルコペニア」といいますが、筋肉量が減ることによって運動量が低下すると食欲も低下し、低栄養状態からサルコペニアがすすむ悪循環となります。サルコペニアに陥らないように生活習慣の是正や適度な運動

等、心身の健康を維持するよう心がけましょう。適度な運動には、当法人で行っている班会への参加もご活用ください。班会の会場へ出向き、見知った方や近所の方とお話しながら体操をすると、楽しくご自身の健康を維持する一助となるかと思えます。

次に、「ムセを放置しないこと」についてですが、摂食嚥下機能はムセを放置したまま生活を続けることで更に悪化していきます。ムセへの対策としては、飲み込む直前に「これから飲むぞ」と意識したり、1口ずつゆっくり味わってから飲み込むことが有効な場合があります。また、機能にあった食事形態を選ぶことでムセが軽減することがあります。歯のない方は入れ歯の



検討を、水分でムセやすい方はとろみ剤の検討を、対処法がわからない方はかかりつけの医師へ早めにご相談ください。
いつまでも、美味しく安全に楽しく食べるため、ご自身の健康の一助となれば幸いです。

INFORMATION

病院施設見学会が行われました



3月25日病院施設見学会を行いました。例年は企画として院内見学も行っていましたが、今回は看護部の紹介や募集要項の案内、先輩との懇親会という内容での開催となりました。参加した学生からのアンケートでは先輩との懇親会が参考になったとの意見が一番多くありました。就職活動についてや国試の勉強方法などを聞いてよかったという声や、本間病院で働いてみての感想や大変なことなど病院での話も聞くことができたためになったという声があり、有意義な意見交換になったようです。今は感染症の院内感染防止の関係で院内見学はできませんが、随時病院見学の対応はいたしますのでご連絡をお待ちしております！



看護学校合格おめでとう会が行われました

3月23日に看護学校合格おめでとう会が行われ、春から看護学校に進学する高校生5名が参加し、看護学生の先輩より看護学校生活や実習のことなどについてアドバイスを受けました。看護学生が実際に使っている教科書や授業の資料を見て、これからの勉強に少し不安な様子が伺わ



訪問看護ステーション「スワン」

このたび、一般社団法人酒田地区医師会十全堂が運営していた訪問看護ステーション「スワン」と医療法人健友会が運営してきた訪問看護ステーション「かがやき」が事業統合し、新たに医療法人健友会訪問看護ステーション「スワン」が4月1日に誕生しました。また、統合を機に本間病院2階（旧透析室）へ場所も移し、総勢18名体制でスタートしました。両事業所がこれまで培ってきた経験・技術を活かすとともに更なるサービスの質向上に努め、地域の医療・介護に貢献していきたいと思っております。訪問看護ステーション「スワン」については、次号の健友会たよりで詳しくご紹介させていただきますので楽しみにお待ちしております。

スタッフ採用情報

健友会ではスタッフを随時募集しています！私たちと共にオンリーワンの医療・介護の実現を目指しませんか？

【正職員（既卒・2021年度新卒）】

看護師・准看護師・介護職・介護福祉士・臨床工学技士
言語聴覚士

お問い合わせ

☎0234-22-2918(総務課 人事担当)

✉info@kenyukai-sakata.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。

<http://www.kenyukai-sakata.jp/>



れましたが、先輩たちに勉強の仕方や授業の内容、実習の様子など気になることをたくさん聞いて和やかに情報交換をしていました。これからの学校生活不安が大きいのと思いますが、看護師への道の第一歩です！私たち職員一同応援しています。がんばってください！



診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町3-5-23

内科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科) 予約のみ	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)
	一般・予約 9:30~12:00	中村 忠弘 (代謝・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30~12:00
	一般 9:00~12:00	青柳 拓郎 (循環器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	吉田 元樹 (呼吸器・内科)
				第1・2週 菅原 保 (一般・内科)		
				第3・4・5週 中村 忠弘 (代謝・内科)		
午後	一般	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	中村 忠弘 (代謝・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:30~17:30
	一般・予約	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	中村 忠弘 (代謝・内科) 16:00~17:30	菅原 保 16:00~18:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	—
	予約	菅原 保 17:00~18:00	中山 恭子 (腎臓内科) 15:30~17:00	—	—	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00~18:00

外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修
		—	松本 祐治	本間 理	松本 祐治	本間 理

泌尿器科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	—	—	土門 斉	—	—
午後	一般・予約	—	—	—	土門 斉 14:00~18:00	—

※一般・予約外の方の午後受付は 17:30 までとさせていただきます。
(予約の方はこの限りではありません)

※ペースメーカー外来(青柳先生)は、第2・3週水曜日13:30~15:00です。

※午後の外科外来については休診とさせていただきます。

外科の急患の場合はお電話でお問い合わせください。

高見台クリニック ☎0234-31-7871
酒田市高見台1-13-14

内科・外科		月	火	水	木	金
午前	一般 9:00~12:00	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明
午後	一般 14:00~16:00	中島 良明	中島 良明	—	中島 良明	中島 良明

※土曜日は休診とさせていただきます。

2020年4月1日より□枠が
変更となりました。
ご留意願います。

土曜日診療

午前のみ
9:00~12:00

- 第1週 菅原 保 (内科)
- 第2週 松本 祐治 (外科)
- 第3週 中村 忠弘 (内科)
- 第4週 金沢大学 (外科)
- 第5週 担当医



健友会たより

2020年4月20日発行

編集後記

私事ですが、桜餅にはまっています。新年度が始まり、仕事やプライベートでも変化の多い時期となりました。期待と不安が入り混じる気持ちですが、同時に青々とした自然の息吹から、春の喜びも感じています。今年度も新型コロナウイルスに負けないような、元気で楽しい話題を提供してまいります。

編集プロジェクト事務局

医療法人 健友会 本間病院
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp
URL:http://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索

